

Epinards crémeux pommes de terre cookeo



Epinards crémeux pommes de terre cookeo

170 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'épinards congelés

400 g de pommes de terre

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de moutarde

200 ml d'eau

200 g de crème fraîche allégée

Sel

Poivre

Préparation

Epluchez, lavez les pommes de terre. Coupez- les en morceaux.

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les épinards et les pommes de terre.

Versez un bouillon composé de 200 ml d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et redéposez les légumes dans la cuve et dans le cookeo.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde, mélangez et servez chaud